ธรรมเพื่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

สูตรสำเร็จของชีวิต

โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโน



สูตรสำเร็จของชีวิต

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

สำนักพิมพ์มิ่งขวัญ
ร่วมจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ธรรมะ

สูตรสำเร็จของชีวิต
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
ISBN : 974-85443-9-7

พิมพ์ครั้งที่สาม พฤษภาคม ๒๕๔๖

สำนักพิมพ์มิ่งขวัญร่วมเผยแพร่ธรรม

ราคาปก ๒๕ บาท

จัดจำหน่ายโดย เคล็ดไทย กทม.
โทร. ๐๒-๒๒๕๙๕๓๖-๔๐
จัดพิมพ์ที่ โรงพิมพ์มิ่งเมือง เชียงใหม่
โทร. ๐๕๓-๒๐๔๗๘๕-๖

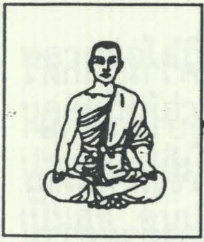


ประวัติ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เกิดที่อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น ย้ายมาตั้งรกรากเติบโตที่อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ บิดาจากไปตั้งแต่ท่านยังเยาว์วัย จึงต้องรับภาระช่วยมารดาทำนาและเลี้ยงน้องๆ แต่ยังอายุน้อย เมื่อเข้าวัยหนุ่มท่านสนใจทางเวทมนต์คาถาอาคม จึงหันมาเป็นหมอธรรม มีอาชีพทางสะเดาะเคราะห์รักษาโรคด้วยพลังเวทมนต์ เมื่อได้มาพบกับหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และทดลองฝึกสติปัฏฐานตามแนวคำสอนของท่าน ชั่วเวลาเพียงเดือนเดียวก็เห็นผลของการปฏิบัติเข้าใจแก่นแท้ของศาสนา จึงละทิ้งไสยศาสตร์หันมาสมาทานพระรัตนตรัย และอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุ ๓๐ ปี พ.ศ. ๒๕๐๙

งานหลักของท่าน คือ การสอนวิปัสสนากรรมฐานเจริญสติ ทำความรู้สึกตัวตามแนวทางที่หลวงพ่อเทียนวางไว้ นอกจากนี้ท่านยังสนใจปัญหาการพัฒนาชุมชนและสังคมอีกด้วย ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง ตำบลท่ามะไฟหวาน อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ และดูแลสำนักวัดป่าสุคโตและวัดป่ามหาวันอีกสองแห่ง



เกริ่นนำ

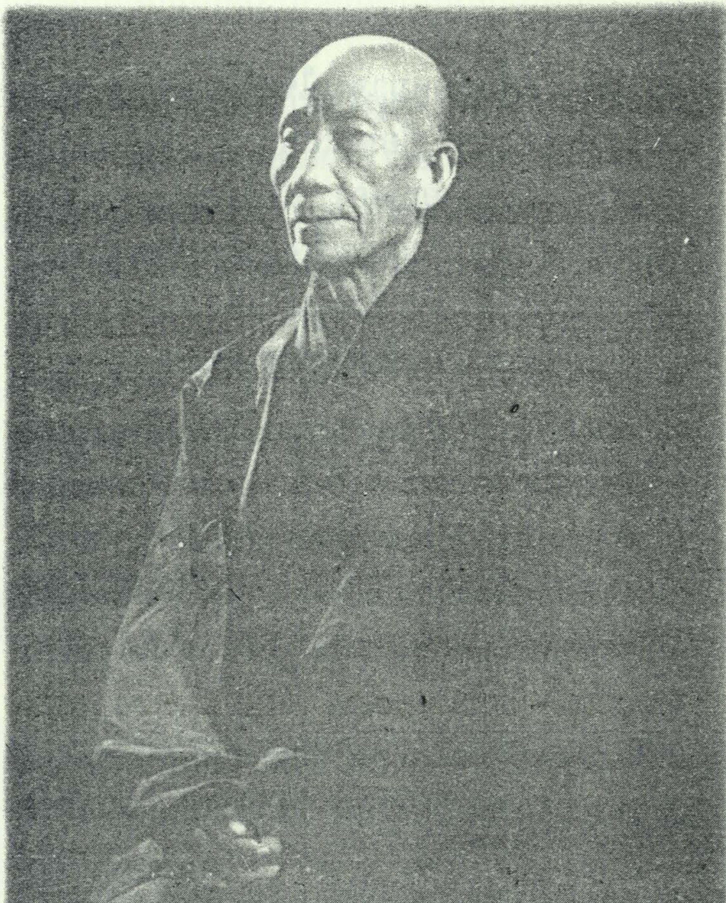
เมื่อเริ่มศึกษาธรรมในหนังสือนวโกวาทก็ขึ้นต้นไว้ในธรรมหมวดสองว่า ธรรมที่มีอุปการะมาก คือ **สติสัมปชัญญะ** สติ-ความระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้ตัว จากนั้นก็อ่านเรื่อยไป ถึงธรรมหมวดอื่น ๆ แต่จะมีใครสักกี่คนที่เฉลียวใจที่จะกลับมาคิดว่า ก็เมื่อสติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่อุปการะมาก ประดุจว่าเป็นมารดาแห่งธรรมทั้งปวงนั้น เราจะทำอย่างไรให้สภาพธรรมอันนี้ปรากฏเป็นจริงขึ้นแก่จิตใจของเรา ให้เราได้รับประโยชน์จากการศึกษาธรรมนี้ด้วยการทำลงไป ปฏิบัติลงไป

หลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ นับตั้งแต่ที่ท่านตัดสินใจออกบวช สละเหย้าเรือนออกมาสู่สมณวิสัย ท่านได้ประกาศอย่างมั่นใจว่าท่านจะมาพูดเรื่องนี้

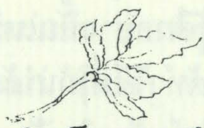
มาทำเรื่องนี้ เรื่องการเจริญสติ ทำความรู้สึกตัว เฝ้าดูการเคลื่อนไหวของกาย เพื่อเป็นอุบายไปศึกษา รู้เห็น เข้าใจภาวะธรรมชาติของจิตใจซึ่งในที่สุดในแวดวงของผู้ประพฤติธรรมต่างยกย่องด้วยความศรัทธาว่า ท่านเป็น ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติที่สำคัญยิ่งคนหนึ่งของเมืองไทย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นหนึ่งในบรรดาลูกศิษย์ลูกหาของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ที่ได้เผยแผ่แนวคำสอนออกไป ทั้งได้ย้ำว่า ที่ที่ซึ่งบุคคลผู้ประพฤติธรรมสามารถไปถึงได้ในชีวิตนี้ คือ ภาวะที่เป็นอมตะที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มีอยู่ เราสามารถไปถึงสภาวะนี้ได้ด้วยการศึกษา ปฏิบัติ ลงไปที่กายใจนี้ ซึ่งเป็นการยืนยันอย่างหนักแน่นว่า มรรค ผล นิพพาน เป็นสิ่งที่มีอยู่และเราสามารถปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะนี้ได้ด้วยกันทุกคน

การติดตามรับฟังคำสอนของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ไปพร้อมๆ กับการปฏิบัติ จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจแนบแน่นยิ่งขึ้นในภาษาที่

หลวงพ่อได้สื่อออกมาจากใจสู่ใจ ดังเคยได้พบบุคคลที่ได้อ่านหนังสือของหลวงพ่อแล้วก็ทดลองประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง จนได้รับผลทางจิตใจที่เป็นสุข อันเกิดจากความรู้ เข้าใจ ถึงภาวะการปล่อยวางมากขึ้น และด้วยผลอันนั้น เขามีศรัทธาที่จะเผยแผ่แนวทางปฏิบัตินี้ไปสู่ญาติมิตรต่อ ๆ กันไป



หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



สูตรสำเร็จของชีวิต

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

บรรยายที่วัดสนามในเมื่อวันที่ ๑๘ ก.ย. ๒๕๒๕ เวลา ๕.๐๐ น.

การพูดตอนเช้าวันนี้ ก็จะได้พูดในหลักการแนะแนวการปฏิบัติธรรม เรื่องอื่นผมก็ไม่รู้ รู้แต่เรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างเดียว เรื่องอื่นท่านทั้งหลายก็คงจะรู้มากกว่าผมก็ได้ เรื่องการปฏิบัติธรรมวิธีหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อใหญ่ของเราที่แนะนำพร่ำสอนอยู่เป็นเวลาเกือบ ๒๐ ปี ที่นี้ก็ปรากฏว่าชาวพุทธกำลังสนใจในการปฏิบัติธรรม "การปฏิบัติธรรมเบื้องต้น" ก็อาศัยรูปแบบคือ "การสร้างจังหวะ" "การเดินจงกรม" ส่วนมากการสร้างจังหวะโดยวิธีที่เราทำอยู่นี้ ถ้าเราดูแล้ว

มันไม่น่าดูมันไม่ค่อยจะสุภาพเรียบร้อยเท่าไหร่ ผู้ที่มาฝึกหัดใหม่ๆ ก็จะรู้สึกขวยเขิน แม้แต่ตัวผมเองก็เคยมีความรู้สึกอย่างนั้นเหมือนกัน เพราะเมื่อก่อนตนเองได้ทำวิธีที่โก้เก๋ด้วยการนั่งตัวนิ่งๆ นั่งตัวตรง กำหนดลมหายใจเข้าออก (แบบพุทโธ) รู้สึกว่าท่าทางมันน่าดูกว่าการมาสร้างจังหวะ

ทีนี้จะอย่างไรก็ตามสำหรับผู้ใหม่จริงๆ พวกที่ไม่เคยศึกษาและไม่เคยปฏิบัติจริงๆ ก็จำเป็นที่ต้องทำดูบ้าง มันต่างกันกับที่เรามานั่งตัวนิ่งๆ ทำตัวตรงนี่มันต่างกัน แม้แต่ความรู้สึกมันก็ต่างกันมาก อย่างที่เราสร้างจังหวะการยกมือขึ้น การเคลื่อนไหวไปมานี่มันเป็นการปลุกสติ เราทดลองทำดู ไม่ยาก วิธีที่เราตั้งจิตใจเบื้องต้นนั้น เราไม่ใช่อยากรู้อยากเห็น อันนี้ก็พยายามตั้งใจฟังให้ดี ไม่ใช่เราทำเพื่ออยากรู้อยากเห็น เราทำดู เราจะยกมือขึ้นยกมือลง ลองดู เอาสติมาดูการเคลื่อนไหวที่มือเราทำอยู่นี้ ให้รู้สึกขณะที่มันเคลื่อนไหวไปมา ให้มีสติ คือตัวสตินี่แหละจะเป็น

ตัวเจาะ เป็นจงอยปาก เหมือนกับไก่ที่อยู่ในฟอง อยู่ในกระเปาะไข่ ถ้าเราไม่เจาะไม่ทำ ไม่ทำให้มันมีมาก มันก็ไม่แก่กล้า ถ้าเรามานั่งดูลมหายใจ กำหนดเป็นบริกรรมว่าพุทโธ หายใจเข้าว่าพุทธ หายใจออกว่าโธ มันจะเป็นไปในรูปของสมาธิ แบบสงบไปเลย มันไม่แก่กล้าในตัวสติ สติไม่เจริญ

ตัวสตินี่เรามีอยู่ทุกคนนั่นแหละ แต่ว่ายังไม่แก่กล้ามันไม่มาก ถ้าเราตั้งใจทำให้มันมากขึ้น พยายามทำให้มันมากขึ้นด้วยอาศัยการเคลื่อนไหว กำหนดการเคลื่อนไวให้มีสติ ทุกขั้นทุกตอน สติต้องตามดูอยู่เสมอ อันนี้เป็นรูปแบบเบื้องต้นของการสร้างสติ สติ คือ “ตัวการปฏิบัติ” ให้มันรู้จริงๆ ให้มันรู้สึกตัวขณะที่มันเคลื่อนไหวไปมา ไม่ว่าเราจะมีโอกาสอันน้อยก็ให้ตัดสินใจลองทำดู โดยอาศัยการสร้างผังเป็นรูปแบบไปก่อน แล้วจึงค่อยไปกำหนดอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ การกระพริบตา การหายใจ การคิดนึก แม้แต่การกระดิกนิ้วอย่างนี้ก็ได้ แต่ว่าใหม่ๆ นี่เราต้องทำให้

มันหยาบหน่อย ให้มันหยาบ ให้มันแรงหน่อย เพราะว่าคนเราตั้งแต่อ้อนแต่ออกมา ตัวสติไม่ค่อยจะมี มันไปเกาะสิ่งปรุงแต่งภายนอกกันเสียหมด เพราะฉะนั้นจำเป็นจะต้องสร้าง อาศัยการเคลื่อนไหว อาศัยการเดินจงกรมนี้เป็นเบื้องต้น

ทีนี้จะให้รู้อะไร จึงมาสร้างจังหวะ มาเดินจงกรม เบื้องแรกที่สุดก็ต้องให้รู้จักรูปจักนาม ขณะที่พลิกมือขึ้นนี้อันหนึ่งที่มันพลิกเคลื่อนไหวไปมา อันนี้มันเป็นอะไรส่วนหนึ่งที่สั่งให้เคลื่อนไหวไปมา อันนี้มันเป็นอะไร คือ ให้มันรู้จักรูปจักนามนั่นเอง ให้มันรู้จริงๆ นะ ไม่ใช่คิดเอา มันคิดได้อยู่หรอก แต่ว่าการคิดได้นั้นมันไม่ใช่รู้จริงๆ มันคิดเห็น มันเข้าใจ อันความคิดเห็นความเข้าใจกับการที่มันพบเห็นจริงๆ ด้วยความรู้สึกจริงๆ มันคนละอันกัน เท่ากับว่าเราเคยมาวัดสนามใน แต่เราอยู่บ้าน เรานั่งอยู่บ้าน แต่เราคิดเห็น คิดเห็นว่าวัดสนาม

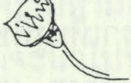
ในศาลาตั้งอยู่อย่างนั้น กุฏิตั้งอยู่อย่างนั้น ใจมันคิดได้แต่เราไม่ได้สัมผัสเหมือนกับเรามานั่งอยู่นี่จริงๆ ได้สัมผัสด้วยอิริยาบถทุกๆอิริยาบถ การเห็นรูปนามก็เช่นเดียวกัน จะพูดให้ฟังก็เข้าใจ แต่ว่ามันไม่ตรง มันเป็นสัญญาจำเอามันไม่พบเห็นจริงๆ

เบื้องต้นจำเป็นต้องรู้จักรูปนาม ส่วนรูปก็คือตัวที่นั่งอยู่นี่แหละที่เคลื่อนไหวไปมา รูปนี่สัมผัสด้วยเย็น ร้อน อ่อน แข็ง รู้จักหนาว รู้จักเจ็บจักป่วย ส่วนนาม คือ จิตใจ มันมีสองอย่างนี่ที่เคลื่อนไหวไปมาคือกายกับใจเรียกว่าเป็นรูปเป็นนาม

สำหรับตัวผมเองเมื่อปฏิบัติใหม่ๆ นั้นก็ได้ยินเขามาบอกกับเพื่อนเขา ผมเองเขาก็มาบอกว่าอย่างนี้เป็นรูป อย่างนี้เป็นนาม แต่อันนั้นก็เห็นไปตามแต่ใจจริงๆ มันไม่ลง มันไม่ลง มันไม่พบเห็นด้วยตนเองจริงๆ ทีนี้ถ้ามันพบเห็นด้วยตนเองจริงๆ มันเห็นชัดเห็นแจ้ง เห็นเข้าใจจริงๆ พบเห็นด้วยความรู้สึกจริงๆ มันเห็นว่าเป็นรูปเป็นนามจริงๆ เห็นเป็นรูปเป็นนาม มันได้หลักคล้ายๆกับว่ามัน

ได้ที่ยืน จุดยืน คล้ายๆ กับว่าเราจะโค่นต้นไม้ เราจะฟันต้นไม้สักต้น เรามีเครื่องมือ เราได้ที่ยืนอันมั่นคง เรามีเครื่องมืออันคมกล้า ได้มีดได้ขวานอันคมกล้า เราก็พร้อมที่จะฟัน โค่นต้นไม้นั้นลงได้ด้วยเครื่องมือของเรา การเข้าใจรูปนามก็เช่นกัน มันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ มันเป็นไปเพื่อปรินิพพานจริงๆ การเห็นรูปนามนี่มันไม่ผิด ถ้าเห็นจริงๆ มันไม่ผิด มันไม่มีความสงสัย เห็นรูปเห็นนาม เห็นสมมติบัญญัติ เห็นปรมัตถ์บัญญัติ เห็นอรรถบัญญัติ ตลอดจนเห็นธรรมที่เป็นธรรมของพระอริยเจ้าจริงๆ ทั่วทุกคนจะต้องเดินไปนี่ รู้อันนี้ มันรู้ถูกจริงๆ มันเป็นสมบัติของคนจริงๆ รู้จักรูปจักนาม รู้สมมติบัญญัติ รู้จักศาสนา รู้จักจิตจักใจ รู้จักกายจักใจ รู้จักอายตนะ มันเห็นกันอย่างนี้มันเห็นจริงๆ ทีนี้เมื่อเรารู้จักรูปจักนาม รู้จักศาสนา รู้จักสมมติบัญญัติ รู้จักปรมัตถ์บัญญัติ รู้ของจริงที่อยู่ในคน รู้เรื่องของคนจนจบสิ้น แต่ว่ามันยังไม่สำเร็จคล้ายๆ

กับว่าเราจะโค่นต้นไม้ มันเห็นภาพที่เราจะต้องเอาให้มันล้ม ให้มันโค่นจริงๆ เราสามารถที่จะฟันจริงๆ แต่ขณะที่เรื่องรูปนามนั้นมันเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น



ทีนี้เมื่อเรารู้จักรูปนามชัดเจน รู้จักปรมัตถ์ รู้จักธรรมที่จะเข้าไประงับดับทุกข์จริงๆแล้ว แต่... แต่นี้ไปมาบำเพ็ญทางจิต การมาบำเพ็ญทางจิตมันไม่วกวน มันไม่ยาก การปฏิบัติธรรมมันมีขั้นมีตอน มีจังหวะ เหมือนกับว่าเราจะเดินทาง มันมีความรู้สึกว่าเราจะต้องถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน มันมีจุดยืนโดยมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่เชื่อใครทั้งหมด เชื่อวิธีการปฏิบัติ เชื่อการที่มันเป็นไปในตัวเรา มันเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ มันเป็นไปเพื่อความสงบ เมื่อรู้อะไรมันหลุด มันพ้นไปจริงๆ ไม่ใช่ว่าเราจะไม่โลภ แต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างการเสพติด การข้องแวะต่างๆ

ดังที่อาจารย์ทองล้วนท่านพูด ผมเองเป็นคนติดอย่างนั้นอย่างนี้จริงๆ แต่พอมารู้เรื่องของปรมัตถ์ก็ถือความจริงที่มีอยู่ในคนเลย ไม่อาลัยอาวรณ์ไปกับมัน มันผ่าน มันพ้นไปจริงๆ รู้ยืนยันว่าพ้นไปจริงๆ เหมือนว่าเราเห็นงูพิษ ถ้ามันเป็นงูพิษแน่เราก็เห็นว่ามันมีพิษจริงๆ เราก็หนีไปจากมันจริงๆ ก็พ้นไปจากมันจริงๆ ไปได้ตลอดไม่หวนกลับคืนมา รู้หลักของการปฏิบัติมันรู้อย่างนี้ ไม่ใช่รู้ไปถกไปเถียงไปอวด ไปพูดไปอะไรนั่นมันอีกเรื่องหนึ่ง ส่วนความรู้อันนี้มันรู้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์จริงๆ รู้เรื่องของความทุกข์จริงๆ แล้วก็ละทุกข์ได้จริง



ทีนี้มาบำเพ็ญทางจิต การที่มาบำเพ็ญทางจิตนี่ เรารู้มาแล้วนะเบื้องต้น รู้จักรูปจักนาม รู้จักปรมัตถ์ มันเหลืออยู่อันเดียว คล้ายๆกับว่าต้นไม้มันเหลืออยู่รากเดียว มันจะโค่นอยู่แล้ว มันติดอยู่อันเดียวที่เราต้องตัด ถ้ามาบำเพ็ญทางจิต

มันมีความรู้สึกว่าขณะที่เราเคลื่อนไหวไปมาอยู่ก็เฝ้าดูความคิด ความคิดนี่มันเป็นตัวการ ความคิดมันเป็นตัวสังขารมันเป็นตัวปรุงแต่งที่สุด แต่ทีนี้เรามีสติดูการดูความคิดนี่บางคนก็อาจจะไม่เข้าใจ ไม่ใช่ว่าไม่ให้คิดนะ จะไปห้ามไม่ให้มันคิดนั้นไม่ถูก การดูความคิดเราอาจจะนำไปพร้อมกับการเห็นรูป เห็นนาม เห็นอารมณ์ ได้ที่ยืน ได้ที่ยืนอันมั่นคง มีกำลังอันเข้มแข็ง มีอาวุธอันแหลมคม เราหยุดยืนอยู่นี่ ทีนี้เรามาดูความคิดขณะใดที่มันไม่คิด เราก็ดูที่ความเคลื่อนไหว ไม่ใช่ไปคิดหานะ บางคนไปอยู่กับความคิดเลย ไม่รู้จักว่าตนเองคิดอันนี้มันก็มีเหมือนกัน

ทีนี้เมื่อดูความคิด เมื่อเราสร้างสติความคิดมันเนื่องกับตัวสติอยู่ มันคอยจะฉวยออกไปบ้าง มันคอยจะหลงไปบ้าง ไปติดตามความคิดบ้าง สมถะกับวิปัสสนามันแยกกันตรงนี้แหละ การที่บางทีมันไปติดอารมณ์มันสงบอย่างนี้ไม่เอา แต่เราจะเวียนอยู่กับตัวสตินี่ทุกครั้งทุกคราว มีสติตื่น

อยู่กับการเคลื่อนไหว ขณะที่มันไม่คิดก็อยู่กับการเคลื่อนไหว พอมันคิดก็รู้ทันที ให้ทันความคิด มันจะคิดดีคิดถูกอย่างไรก็ตาม การบำเพ็ญเพียรทางจิตเราต้องผ่านไปเลย เพราะเราจะสร้างสติให้มันเข้มแข็งให้มันแก่กล้าขึ้น มันจะมีมากขึ้นๆ จนกว่าว่ามันแยกกัน ความคิดมันหดตัวเข้ามา ตัวสติมันเพิ่มขึ้น ตัวสติเป็นปัญญาเข้าไปแทนที่ความคิดนั้น ความคิดก็หมดไป

ที่นี้มันก็มีความรู้อะไรหลายอย่าง มันก็มีอารมณ์อะไรหลายอย่าง บางทีมันเป็นอารมณ์รู้ เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส เป็นความรู้จินตญาณ มันรู้ถูกทุกอย่าง รู้ทุกอย่างที่เป็นความรู้จินตญาณ บางคนไปติดความรู้ก็เพลินไปกับความรู้ ในที่สุดตัวสติก็ถลำเข้าไปในความคิด ไม่มีความรู้สึก ไปเป็นผู้รู้ไปเสีย ไปเป็นผู้เป็น ไปเป็นผู้มีสุข มีทุกข์ เป็นผู้ไม่รู้ไปเสีย มันอยู่ในความคิดไปเลย บางคนไปติดอยู่กับความสงบ นิ่ง เย็น สบาย เบาตัว เป็นความเบาของกายของจิต เราก็อย่าไปอยู่กับ

มันให้เรารู้สึกทุกขณะทุกครั้งทุกคราวที่มันคิดขึ้นมา ให้มันเป็นเพียงรู้เท่ารู้ทันมัน จนในที่สุดเมื่อสติเรามีมากขึ้น ๆ ๆ ความคิดมันก็หมดไป ๆ อายตนะมันก็ลดลง มันน้อยลง ตัวสติมันมีมากขึ้น ๆ ๆ มันเป็นกฎของธรรมชาติอย่างนี้ เท่ากับว่ามันหลุดมันพ้นกว่าแต่ก่อน ตัวสังขารมันไม่มีจริงๆ เมื่อตัวสติมันแก่กล้าขึ้นก็เท่ากับว่าเมื่อแสงสว่างมันมีความมืดก็หมดไป มันเป็นกฎของธรรมชาติ เมื่อเรามีสติมากขึ้น ๆ ๆ มันหลุดไป มันพ้นไป เหมือนกับไก่ที่อยู่ในกระเปาะไข่ มันเจาะทะลุออกมาได้ มันเห็น มันเป็นอิสระ มันเป็นอิสระเมื่อมันเจาะออกมาได้จริงๆ มันเหมือนกับไก่ที่มันเจาะออกมา มันเห็นโลก เห็นคน เห็นทุกข์ เมื่อมันเจาะออกมาแล้ว มันใช้ไม่ได้กระเปาะไข่นี่ เมื่อก่อนมันอยู่ในกระเปาะไข่ มันว่ามันดีมันอบ มันอุ่นมันพอออกพอใจ ทีนี้เมื่อมันทะลุออกมานี่ จะมีความรู้สึกอย่างไร อายตนะมันก็มีอยู่ รูปนามมีอยู่ แต่ว่ามันเป็นธรรมชาติเป็นธรรมชาติล้วนๆ ไม่มีอะไร

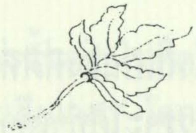
ไม่เกี่ยวข้องกัน การกิน การนอน การหลับ การถ่าย การเจ็บ การปวด แต่ว่ามันคนละเรื่อง ตัวสังขารมันหมดไปจริงๆ มันไม่ปลูกเหย้าปลูกเรือนขึ้นมาได้ เมื่อก่อนนี้มันสร้าง สร้างความคิดทำให้เราคิดมัน ในการบำเพ็ญทางจิตจุดนี้เป็นจุดสำคัญที่สุด

แต่ว่าถ้าหากไม่รู้จักรูปนาม มันจะเป็นการวกวน มันวกวน มันสับสน การได้อารมณ์ของรูปของนามมานี่มันมั่นคง เหมือนกับว่าเราจะเดินทางข้ามสะพานไป่ มันมีราวจับ มันไม่เถลไถล มันไม่ล้ม มันไม่พลัดตกลงไป มันมีราวจับอันมั่นคง ไม่ว่ามันจะมีนิมิต มีอารมณ์ มีจินตญาณ มีวิปัสสนูปกิเลส หรือเป็นวิปลาส มันก็ไม่พลัดตกลงไป มันมีที่จับอันมั่นคงดีคือการรู้รูปนาม มันไม่ท้อถอย มันก้าวไป มันพ้นไปจริงๆ

๑๓

สูตรสำเร็จของชีวิต

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ



โดยส่วนมากการปฏิบัติทุกวันนี้ โดยความรู้สึกของผมแล้ว ยังไม่ค่อยแน่กันในเรื่องรูปนามเท่าไหร่ พอมาบำเพ็ญทางจิตมันเลยวกเลยวน มันไม่เห็นเรื่องรูปนาม ไม่เห็นสมมติบัญญัติ ไม่เห็นเรื่องของคน ไม่เห็นเรื่องชีวิตจิตใจของคน มันก็เลยวกวน เลยสับเลยสน บางทีมันกลับกัน มันเป็นกุปปธรรมโมมันหวนคืนมา อันนี้ก็มี มันเสื่อม บางทีได้อารมณ์ไปแล้วพอหยุดทำความเพียรมันก็หวนกลับมาเหมือนเดิม ถ้ามันเป็นอตุปปธรรมโม ถ้าทำมันไปเรื่อยๆ มันพ้นไปจริงๆ มันเห็นเรื่องของคน มันเห็นเรื่องทุกข์แล้วมันก็หลุดไปจริงๆ มันพ้นมันผ่านไปจริงๆ

สำหรับเรื่องการปฏิบัติไม่ใช่เราเห็นว่าเราไปทำไปอยู่กัน ไปเอามาพูดกัน โดยที่ไม่ได้หลุดพ้นในความรู้สึกของตัวเอง การปฏิบัติด้วยวิธีนี้มันสามารถมีอยู่กับเราทุกคนทุกชีวิตมันจะต้องมีอย่างนี้

มันจะต้องได้อย่างนี้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดในเรื่องของคน เรื่องของมนุษย์ควรจะได้ทำเท่านี้แหละ การมาเจริญสติเท่านี้แหละ มันสามารถที่จะทำให้ชีวิตเราประสบกับ คล้ายๆกับว่า มันไม่มีอะไรที่จะทำกันอีก เรื่องของคนมันจบเท่านี้ มันมีความรู้สึกอย่างนั้น สร้างสติอยู่นี่แหละ สร้างสติเท่านี้แหละ ไม่ต้องไปรู้อะไรให้มาก มันจบสิ้นเรื่องของคน มันไม่มีกิจอะไรที่จะต้องทำอีก

ดังนั้นผมจึงอยากจะพูดว่า วิธีการแบบหลวงพ่อใหญ่สอนนี่เราไม่ต้องไปคิดว่ามันผิดมันถูกอะไรให้เสียเวลา ผมบอกได้เลยว่ามันเป็น *"สูตรสำเร็จของชีวิต"* มันจริงของมัน ความจริงมันหนีความจริงไม่พ้น ถ้าเราทำอันนี้ คล้ายๆ กับว่าสองสองเป็นสี่ สองสองเป็นสี่มันเป็นสูตรสำเร็จ เราไม่ต้องไปคิด ไปวิพากษ์วิจารณ์ ทำไมจึงมาสร้างจังหวะ ทำไมจึงให้รู้อย่างนั้นอย่างนี้ อันนั้นมันเสียเวลา เพราะเราจะต้อง *"ทำดู"* ไม่ใช่อยากรู้อยากเห็น ตั้งใจทำลองดู จะต้องยกมือขึ้น จะ

ต้องดู ให้ทำอย่างนั้นอย่าไปคิดให้มันเนิ่นช้าเรื่องการปฏิบัติ มันจะเสียเวลา โอกาสเรามีน้อย เรายังมีเรื่องรีบด่วน เราจะต้องอาศัยครูบาอาจารย์ผู้ชี้แนะวิธีพอสมควร ในที่นี้ก็มีอาจารย์หลายๆ ท่านที่อยู่ที่นี่ หากว่ามีความสงสัยข้องใจอันใดก็อย่าไปอ้ำอึ้งเอาไว้ การแก้อารมณ์สำหรับผู้ที่เคยผ่าน บางทีมันไปติดทำให้เราเนิ่นช้าอยู่ก็มี บางคนไปติดกับอารมณ์ อันใดอันหนึ่งมันเสียเวลา เพราะฉะนั้น หากว่ามีอารมณ์อันใดอันหนึ่งติดขึ้นก็รีบมาถาม ตอนเช้าวันนี้เท่าที่พูดมาสามสิบนาทีก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ผมขอจบลงไว้แต่เพียงเท่านี้

บทสรุปโดย *ท่านอาจารย์ทองล้วน*

ท่านทั้งหลายก็ได้ฟังท่านอาจารย์ได้ให้ข้อคิดแนวการปฏิบัติ เป็นการเล่าประวัติศาสตร์ตัวท่านเอง ไม่ใช่ว่าเล่าอย่างนี้แล้วเรามองเห็น

เราคิดไปตาม ก็ไม่ใช่คือว่าท่านที่เดินทางไปแล้ว เล่าประสบการณ์การเดินทางของท่าน ว่าผมเดินทางเริ่มต้นจากที่นี่ไปเห็นอันนั้นๆ เล่าไป ทีนี้เรายังไม่ได้เดินทาง เป็นคนที่ยังไม่ได้เดินนี่สำคัญ เราจะไปเห็นเหมือนกับคนที่เดินถึงแล้ว มันไม่ได้ เราก็ต้องเริ่มเดินทาง

ทีนี้การเดินทางนั่นเดินอย่างไร เดินช้าหรือเดินเร็ว เดินค่อยหรือเดินแรงนั่นไม่ใช่เรื่องสำคัญ *สำคัญอยู่ตรงที่ว่าให้เราเดิน* เดินก็เดินนั่นแหละ เดินช้าเดินเร็ว เดินค่อยเดินแรงไม่สำคัญ เดินก็คือเดินนั่นเอง *ทีนี้มันเป็นการเดินทางทางจิต* หรือการปฏิบัติทางจิต ทีนี้ทำอย่างไรจึงจะเห็นอย่างนั้นจึงจะรู้อย่างนั้น เบื้องต้นที่สุด เริ่มแรกก็คือให้มันรู้รูปนามให้มันเห็น เห็นกาย เห็นใจ ก็มาทำความรู้สึกตัวเฉยๆ นี่คือการเดินทางทางจิต ทำความรู้สึกตัวเฉยๆ ไม่ต้องไปอยากรู้อย่างอื่น ไม่ต้องไปอยากไปรู้อะไรที่มันพิเศษๆ ไปกว่านี้

สูตรสำเร็จของชีวิต
หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

ให้มันรู้เฉยๆ แค่นี้แหละ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ให้รู้ๆว่ามือพลิกคว่ำอยู่อย่างนี้ นี่แล้วมันจะเป็นไปเองความรู้อื่นๆ อย่างที่ท่านอาจารย์ท่านเล่า มันก็จะรู้จะเห็นไปอย่างนั้น รูปเป็นอย่างไรนามเป็นอย่างไร มันจะรู้ มันจะเห็น โดยเฉพาะความรู้ความคิดหรือว่าจิตสงบนี่สำคัญ บางทีมันมาเพ่งกายมากเกินไป ก็ไม่เห็นความคิด ก็ไปติดสงบ เรียกว่า สมถกรรมฐาน จิตสงบแง็กอยู่ตรงนั้นแหละ

บางทีก็เข้าไปกับความคิดว่าตัวเองคิดไปอย่างนั้น อย่างนี้ แหม....เป็นทุกข์เหลือเกินวุ่นวายเหลือเกิน นี่เข้าไปแล้วความคิดอีกแล้วลืมตัวอีกแล้ว มันไม่เป็นกลาง การเจริญสตินี่ต้องให้เป็นกลางๆ กายก็รู้อยู่ในการเคลื่อนไหว ยืน เดินนั่ง นอน เรารู้สึกตัวอยู่ เมื่อจิตมันคิดขึ้นมาเราก็รู้ว่า อ้อ...มันคิดก็เรื่องของมัน...ผ่านไป ตัวสตินี่มันเป็นกลางๆ *คือมันอยู่ระหว่างกลาง ระหว่างกายกับความคิด* หรือว่า *สังขารที่ปรุงแต่ง* เกิดอารมณ์

อะไรขึ้นมันรู้ มันเห็นอยู่อย่างนี้ หน้าที่ของเราก็คือทำสติ เจริญสติ ทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้นๆ เท่านั้นเอง อย่าเพิ่งไปคิดเอาว่ามันจะเห็นอย่างนั้นจะไปรู้อย่างนี้ เดี๋ยวมันไปก่อน เข้าทำนองที่ว่าเขาเรียกว่า รู้ก่อนเปิด คือมันยังไม่เกิดก็ไม่รู้แต่ไปคิดรู้ก่อนแล้ว อันนั้นไม่ได้ผล คิดรู้มาก คิดถูกต้องตามตำรับตำราครูบาอาจารย์ก็ตาม แต่มันเสียอย่างเดียวคือ มันละกิเลสไม่ได้ ทำลายทุกข์ไม่ได้ คิดได้ รู้ได้ พูดได้ด้วยแต่มันเสียอย่างเดียวคือมันละกิเลสไม่ได้ มันเสียตรงนี้แหละ

แต่ที่นี้ถ้าเราปฏิบัติ เราทำความรู้สึกตัวเข้าไปทีละน้อยทีละนิด อันนี้เรารู้สึกเท่าไหร่มันทำลายกิเลสได้เท่านั้น ไม่ต้องไปรู้อะไรมากมาย ทำความรู้สึกให้มันมากขึ้นๆ กิเลสมันก็ลดน้อยลงไป ๆ ๆ ตามลำดับเท่านั้นเอง แม้แต่ความรู้เก่าๆ ก็เหมือนกัน ทำอย่างนี้สงสัยไม่เหมือนกับที่เราเคย

เรียกว่า ไม่เหมือนกับที่สำนักโน้น ไม่เหมือนกับที่สำนักนี้ ไม่เหมือนกับตำราเล่มนั้นเล่มนี้ก็ทิ้งไปเลย ไม่ต้องเอา ความรู้เก่าๆ ทิ้งไปเสียก่อน ไม่ต้องเอา

ความรู้ใหม่นี้มันจะคิดขึ้นมา หรือรู้ตามครูบาอาจารย์ก็ตามไม่เอา มันจะคิดรู้เก่งเท่าไรก็ตามไม่เอา ให้เราเอาความรู้สึกตัว เอาความรู้สึกตัว รู้ของจริง รู้ตัวเรา อันนี้แหละมันจึงจะก้าวหน้า หรือซึมซาบไปเรื่อยๆ เหมือนกับฝนตก เมื่อฝนตกแรกๆ ลงมา ดินมันแห้งๆ พอตกลงมาก็เปียกนิดเดียวก็ซึมไปแล้ว มันแห้งไปแล้ว ตกบ่อยๆ ก็ทำให้ดินนั้นชุ่มฉ่ำและซึมซาบไปจนเรียกว่าเปียกโชกไปถึงที่สุด คือน้ำขังได้ อันนี้แหละเป็นการประพฤติปฏิบัติคิดว่าทุกท่านคงจะเข้าใจในข้อปฏิบัติเบื้องต้นคือ *ให้ลองทำความรู้สึกตัวเฉยๆ ทำสบายๆ ไม่ต้องไปอยากรู้อยากเห็นอะไรที่มันเกินเกินความจริง แต่ให้มารู้จริงๆ คือรู้สึกตัวของเรา* เอาหละนี้ก็เป็นเพียงการสรุปเพิ่มเติมขอยุติเพียงแค่นี้

จบบทสรุป

ตั้งใจ ตั้งใจฟังให้ดี การพูดวันนี้ไม่ได้พูดถึงหลักวิชาการในหลักของภาษาธรรมะ จะพูดเฉพาะตัวการปฏิบัติ คือมันอยู่กับเราทุกคน สมมติว่าตัวสติ ถ้าพูดถึงตามหลักวิชาเขาก็พูดว่า *สติ-ความระลึกได้ สัมปชัญญะ-ความรู้ตัว* เป็นธรรมที่มีอุปการะมากเหมือนกับพ่อกับแม่ อันนี้เป็นหลักวิชาการ แต่ก็พูดเป็นภาษาใครก็พูดได้ ถ้าท่องได้อ่านหนังสือได้ แม้แต่เด็ก ป.๒ ป.๓ ป.๔ ก็ท่องได้ขึ้นปาก แต่ที่จริงแล้วตัวสติจริงๆ มันไม่ใช่อยู่ที่คำพูด ลอง...ลองมาหัดกำหนดรู้อิริยาบถในการเคลื่อนไหว ขณะที่พลิกมือขึ้น รู้สึกระลึกได้ขณะที่มือตั้งอยู่บนเข่า ยกขึ้น รู้สึกระลึกได้ วางมือลงเอามือลงก็รู้สึกว่ามีสติ รู้สึกระลึกได้ว่ามันถูกวางลงนี่มันไม่ใช่ภาษาพูดเสียแล้ว ตัวสตินี่มันกำหนดลงไปจริงๆ ให้รู้ ให้มีสติ ให้มันติด ให้มันตามอยู่กับอิริยาบถจริงๆ ตัวสติมันไม่ได้เป็นหลักวิชาการใช้วิธีที่เราปฏิบัติ ถ้าเรียกโก้ๆ หน่อยก็ว่าเป็นหลักของการสร้างสติปัฏฐาน

ทีนี้ ตัวการปฏิบัติจริงๆ ก็ต้องสร้างให้มันมีให้มันเกิดขึ้น สตินี่มันมีอยู่แล้วกับเราทุกคน แต่มันเป็นสติเล็กๆ เป็นสติที่ยังไม่แก่กล้า เป็นสติอ่อนๆ ยังไม่มีกำลัง เพราะเราไม่ได้ทำให้มาก ได้แก่กล้ามันไม่ได้อยู่นาน มันกระท่อนกระแท่น มันไม่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ มันหยาบ มันยังไม่แก่กล้า เราต้องทำให้มันแก่กล้าขึ้นมา โดยอาศัยการปรารภความเพียร เราต้องสร้างให้มันเกิด ให้มีสติมีลักษณะของภาวนา วิปัสสนาภาวนา *ภาวนา* คือทำให้มันเจริญขึ้น ไม่ใช่การบริกรรมพุทโธๆ อันนั้นไม่ใช่ภาวนา คือสร้างให้มันมีอยู่ ให้มันอยู่นานๆ เหมือนกับยอดไม้เถาไม้ที่เกิดมานานมันไม่ขาดมันแก่มันก็ยืดก็ยาวออกไป ไปมัดวัวมัดควาย จะไปผูกช้างก็อยู่ ถ้ามันแก่มันอยู่ได้นาน สติของคนเรามันก็มีโอกาสจะแก่กล้าขึ้นมาได้ ถ้าเราทำความเพียรเราภาวนา มันสามารถที่จะเป็นศิลปะของการสร้างสติ เมื่อสติมันแก่กล้าขึ้น มันก็เกิดปัญญา มันเกิดวิชาขึ้นมา

อย่างขั้นแรกนี่ให้เรารู้จักการเคลื่อนไหว ให้รู้จักรูปจักนาม การสร้างสตินี่แหละ ตามดูการเคลื่อนไหว พลิกมือขึ้น เอามือลง ดูความรู้สึกการเคลื่อนไหวไปมานี่ มันจะรู้จักรูปจักนาม *อาการเคลื่อนไหวไปมา*ที่เคลื่อนอยู่นี่ ที่กระดิกนิ้วอยู่นี่ ที่เคลื่อนไหวไปนี่มันเป็นส่วนรูป ส่วนนามมันคือ*ตัวความรู้สึก* ให้รู้สึกว่าอาการกายมันเคลื่อนไหว มันเห็นชัด เห็นเจน การเห็นรูปเห็นนามมันเป็น*รุ่งอรุณของชีวิตพรหมจรรย์* เข้าสู่จุดของพรหมจรรย์ กำลังจะประกาศพรหมจรรย์ให้พ้นทุกข์ขึ้นมา ขณะที่เราเห็นรูปเห็นนาม เห็นนี่ไม่ใช่เห็นอย่างจำเอา มันเห็นด้วยชีวิตจิตใจจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ มันเห็นจริงๆ เห็นแล้วมันหลุด มันหล่น เห็นแล้วมันคลาย มันวาง มันจืด มันจางในโลกในกองทุกข์ โลกคือกองทุกข์ รูปนามก็เป็นโลกรูปธรรม นามธรรมเป็นกองทุกข์ เป็นกองโลก นี่นั่งอยู่บนกองทุกข์ ที่ตกอยู่ในสามัญลักษณะมันเป็นความจริง

๒๓

สูตรสำเร็จของชีวิต

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

ชีวิตทุกคนเหมือนกัน เป็นรูปเป็นนามตกอยู่ในไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เห็นแล้วมันหลุด มันหล่น เห็นแล้วมันไม่คิด ความโลภ ความโกรธ ความหลงมันจางมันคลายลงไป ความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ จางคลายลงไป เหมือนเราเห็นคนเล่นกล ถ้าเรามีตาให้แหลมคมสักหน่อย คนที่มาแสดงกลให้เราดู ถ้าตาไม่ดีเราเห็นคนเล่นกลก็หลงใหลไปกับการแสดงของเขาจนเชื่อสุดหัวใจเลยก็ได้

ทีนี้ถ้าคนมีปัญญา เห็นเล่ห์กลของบุคคลที่แสดงกลมันก็ไม่หลง มันไม่ติด การเห็นรูปเห็นนามเห็นไตรลักษณ์มันเหมือนกับเห็นคนเล่นกล เรื่องความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ มันหมดไป สมมติว่าความเชื่อฤกษ์งามยามดี เชื่อผี เชื่อสาง เชื่อเคราะห์ แม้แต่ติดหมาก ติดบุหรี่ เชื่อถือในสิ่งต่างๆ วกวนในสิ่งต่างๆ เช่น เชื่อฤกษ์งามยามดี ดูหมอดูฤกษ์ ดูยามอะไรทำนองนั้น มันหลุด มันหล่นไป มันไม่คิด

การเห็นรูปเห็นนามมันเป็น *ญาณ* อันหนึ่ง *คือตัวปัญญาเป็นเครื่องเผากิเลส* หรือว่า *ฌาน* คือ *การเผา* เป็นการรู้อันหนึ่งที่จะก้าวจากปฐมฌาน ปฐมฌานมันไม่ใช่รู้เฉพาะ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา อุเบกขา มันไม่ใช่เฉพาะอย่างนั้นแต่คำว่า ฌาน มันรู้เรื่องของคน รู้เหตุของคน รู้เรื่องรูปเรื่องนาม รู้เรื่องของไตรลักษณ์ รู้เรื่องของสมมติบัญญัติ รู้เรื่องของศาสนา รู้เรื่องพุทธศาสนา มันรู้มันเข้าใจจริงๆ มันตัดสินใจเด็ดขาดเหมือนกับคนที่จะเดินออกจากป่า ถ้ายืนอยู่ที่นั่นมันไม่ปลอดภัยแน่ต้องเดินออกจากป่าให้ถึงที่ปลอดภัย เหมือนกับคนจะข้ามฟาก เห็นว่าฝั่งโน้นมันไม่เปียก ไม่แฉะ เรายืนอยู่ในน้ำ มันเปียก มันแฉะ มันชุ่ม มันชื่นพยายามจะขึ้นบกขึ้นฝั่ง มีความรู้สึกว่าจะต้องพยายามให้ขึ้นฝั่งให้ได้ ให้ถึงบนบกให้ได้ มันรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ เมื่อเห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์เห็นสมมติบัญญัติ เห็นปรมัตถ์บัญญัติ เห็นแล้วมันขวนขวาย มันเป็นชีวิตพรหมจรรย์ การเห็นรูป

เห็นนามเบื้องต้นเท่ากับว่าเห็นฝั่งที่จะต้องไปให้ถึง

สมมติว่าคนที่ติดบุหรี่ มันไม่ใช่อด ถ้ายังอดอยู่ก็ยังไม่เห็นเป็นการอดการทนไป ใครๆ ก็อดได้ แต่ความโกรธ ความเกลียด ความโทโส ความโมโห ความหลงตนเอง การติดในอารมณ์ต่างๆ มันไม่ได้อด มันไม่ได้ข่ม เห็นแล้วมันหลุด มันไม่ติด อายตนะ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ภายในหรือภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) มันมีอยู่แต่ว่ามันไม่ติดเหมือนเมื่อก่อน คล้ายๆ กับว่า ตาสัมผัส มันก็เห็น ไม่ได้หลับตา ไม่ได้ปิดหู ไม่ได้หยุดแสวงหาอาหารการกิน ไม่ได้หยุดสัมผัสในทางกาย ไม่ได้หยุดคิด มันมีอยู่แต่ว่า เหมือนกับว่าเราทิ้งก้อนหินไปถูกต้นเสา กู้รู้สึกแต่ว่าสัมผัส เห็นคน เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เหมือนกับเป็นต้นไม้ธรรมดา เมื่อเห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ อายตนะทั้งหมดมันสำรวมลง มันมีแต่มันไม่แก่กล้า มันไม่เป็นใหญ่ ตัวสติมันเป็นใหญ่

นี่เห็นรูปเห็นนาม เห็นแล้วมันหลุด มันหล่น มันเป็นช่องทางที่จะทำให้เราเคลื่อนไหวในชีวิตของโลกได้ มันบริสุทธิ์ไปเรื่อยๆ ผมเคยอธิบายไว้เหมือนกับว่าเราเป็นเด็ก วันหนึ่งคืนหนึ่งเคยไปเล่นขี้โคลน ธรรมดา เด็กนี่ถ้าเล่นขี้โคลนก็สนุกสนานเพลิดเพลิน หลงใหลมีความสุขที่ได้เล่นโคลนเปรอะเปื้อนอยู่ก็สุข แต่วันดีคืนดีมีแม่มาเรียกลูกเอ้ย...มันไม่ดีนะการเล่นโคลน เรียกมาแล้วก็ชวนลูกไปอาบน้ำแต่งตัวเปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ แล้วเด็กคนนั้นก็เห็นว่ามันสกปรกจริงๆ การเล่นโคลนมาดูการแต่งตัวของเรากับเด็กเปื้อนๆที่กำลังเล่นโคลนอยู่ มันมีความรู้สึกว่ามันไม่กลับ มันจางออกไปมันจืดออกไปในรสชาติของการเล่นโคลน เพื่อนอาจจะชวนว่ามาเล่นด้วยกันๆ อันนี้อุปมาเหมือนกับรูป รส กลิ่น เสียง อารมณ์ต่างๆ มันมีความรู้สึกอยู่เหมือนกับก้อนหินถูกฝาผนัง มันหล่นมันไม่ติด

๒๗

สูตรสำเร็จของชีวิต

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

ธรรมดาปุถุชนคนเรา ธรรมดาที่ไม่รู้จักชีวิตของคน ชีวิตของพรหมจรรย์ เหมือนกับดินเหนียว เอาดินเหนียวมาทิ้งใส่ฝามันก็ติด บางทีนานๆ มันจึงหล่นออก ก็แล้วแต่เวลา ต้องกำหนด ต้องวิจัย ต้องทำความรู้สึก ต้องอด ต้องทน หลุดพ้นเพราะความอดทน ทำความอดความกลั้นเอาไว้ อันนั้นมันเป็นความธรรมดา ก็ยังดีที่มันไม่ติดไปจนตลอดชีวิต นี่เป็นการทวนตัวอารมณ์อย่างแรง โดยให้รู้จักปล่อยวาง

นี่มันเป็นฌานเบื้องต้น มันเผา มันหลุด มันหล่น มันจืดไปจริงๆ การเห็นรูปธรรม นามธรรม ไม่ใช่เห็นเข้าใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเห็นด้วยชีวิตจิตใจจริงๆที่นี้เราก็มาลองดูที่อารมณ์ปรมัตถ์ ปรมัตถ์บัญญัติ *ปรมัตถ์* คือ *ของจริง* ที่มีอยู่กับมนุษย์ทุกคน *เป็นของจริงที่มีอยู่ในชีวิตของคน* ถ้าเราไม่เป็นคนเสียจริต ไม่เป็นคนหลงลืม มัน

รู้ได้ทุกคน เรื่องของปรมัตถ์นี่ เพราะมันมีอยู่ในคนทุกๆ คน ปรมัตถ์แปลว่าของจริง ของมีอยู่ เหมือนกับว่าพื้นดิน มันมีพื้นดินแล้วก็มีต้นไม้ มีภูเขา มันมีที่อยู่อาศัย อย่างอายตนะทั้งหกภายในภายนอกมันมีรูป มันมีนามเป็นที่อาศัย มันก็เกิดขึ้นในลักษณะต่างๆ

ปุถุชนคนธรรมดาไม่รู้จักสภาพความเป็นจริง ก็หลงลืมไปตามสิ่งแวดล้อมชักจูงนำพาไป รู้ทำแต่สิ่งเหล่านั้น ไม่เห็นแจ้งชัด ไม่เห็นความจริงของปรมัตถ์ ปรมัตถ์บัญญัติ หมายถึงของมีอยู่ เมื่อเห็นปรมัตถ์บัญญัติ เห็นสมมติบัญญัติ เห็นอรรถบัญญัติ เห็นอริยบัญญัติ คือทางแห่งความเพียร คือหนีออกไปจากความทุกข์ เหมือนกับเห็นงูพิษ พูดแล้วพูดอีกมันเห็นคน เห็นโลกเหมือนกับเห็นงูพิษ เห็นแล้วมันออกไปเป็นอริย *อริย* หมายถึง *คือหนีออกไปจากทุกข์* เป็นผู้บำเพ็ญเนกขัมมะบารมี

คำว่าเนกขัมมะบารมีไม่ใช่โกนผม นุ่งเหลืองมาอยู่กับวัด ใครก็ตามอยู่ในเพศไหนก็ได้

ถ้าพยายามหนีจากกองทุกข์ก็เรียกว่า เนกขัมมะ คือทำติดต่อกันไปหนีออกไป ได้รู้เห็นแจ้งชัดขึ้นมา จิตมันก็เปลี่ยนไป มันจางมันคลาย มันหลุดมันพ้นไปจริงๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความหลงลืมต่างๆ ความเสพติดต่างๆ ความสงสัยต่างๆ ความลังเลสงสัยมันไม่มี มันเห็นว่า *เส้นทางนี้เป็นการปฏิบัติ เป็นสัมมาทิฐิ* คือการกระทำที่ถูกต้องและได้ผล มีศรัทธาความเชื่อมั่นขึ้นมาเป็นศรัทธาธรรมประยุกต์ มันเชื่อเพราะการหลุดพ้นในการปฏิบัติอย่างนี้ มันเชื่อว่าทำอย่างนี้มันหลุดพ้นได้จริงๆ เหมือนกับว่าเราทานข้าวทานอาหารมันอิ่มจริงๆ ฉันอย่างนี้ทานอย่างนี้มันอิ่มจริงๆ คนอื่นจะว่าไม่อิ่มมันก็ไม่ได้ เพราะการอิ่มเป็นของเฉพาะตน เวลามันหลุดมันพ้นมันอิ่มมันอิ่มจริงๆ มันเปลี่ยนไปจริงๆ นี่แหละศรัทธาสัมมาทิฐิมันเปลี่ยนชีวิตจิตใจ แต่ว่าส่วนรูปนามมันไม่เปลี่ยน โดยเฉพาะส่วนจิตนี่มันเปลี่ยน มีสติเฝ้าดูความคิดมากขึ้น ๆ สตินี่มันแก่กล้าขึ้น รู้

ทันทุกทีที่คิดขึ้นมา ขณะที่ไม่คิดเราก็กำหนดอิริยาบถการเคลื่อนไหว จะเดินดู จะนั่งดู จะนอนดู ทุกอิริยาบถ เรามีสติสัมปชัญญะอยู่

แต่บางคนมันจะไปประสบกับอารมณ์จินตญาน ไปติดกับความรู้ อย่างหลวงพ่อองค์หนึ่ง หลวงพ่อเพ็ง (ขออภัยที่ออกชื่อ) สมัยเมื่ออยู่กับพวกผมที่จังหวัดเลย ตอนนั้นก็ในราวปี พ.ศ. ๒๕๑๐ ท่านไปติดอารมณ์จินตญาน ติดการรู้ มันมาแรง คนที่ไม่เคยพบกับอารมณ์ของจินตญาน อารมณ์จินตญานนี้มันรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อได้มาประสบกับความรู้จินตญานคิดเตลิดไปถึงกับว่าเราจะต้องนำความรู้อันนี้ไปพูดให้ชาวบ้านญาติโยมฟัง กลับไปบ้านจะต้องเทศน์ ๗ วัน ๗ คืน คนจะเข้าใจธรรมะ นั่งเทศน์ นอนเทศน์ ยืนเดินจงกรมก็ยืนเทศน์ เทศน์ทุกสิ่งทุกอย่าง เทศน์อยู่อย่างนั้น เราได้เรียนมาซึ่งธรรมวิเศษ ถ้าเราอยู่ในอารมณ์นั้นผลที่สุดมันปรุงแต่งไปถึงกับว่า เดี๋ยวนี้ชาวอำเภอหนองหารกำลังเตรียมต้อนรับคนที่อยู่ นี่

เดี๋ยวเขาก็จะมารับ เขาทำที่ให้ผมเทศน์ มีคนในเขตอำเภอหนองหารพร้อมที่จะฟังเทศน์ตลอดเวลา มันปรุงไปถึงขนาดนั้น แต่ว่าเขาจะมารับในราวตี ๔ ตอนนั้นหลวงพ่อใหญ่ไม่อยู่ ผมพยายามไปพูดไปชักไปชวนให้ออกจากอารมณ์นั้น อารมณ์จินตญาน มันแรงเกินไป พูดอย่างไรก็ไม่เชื่อ คือมันแรง มันยั้งไม่อยู่ จนในที่สุดพับผ้าพับผ่อนใส่บาตรสะพายบาตรไปยืนอยู่หน้าวัด มารอรถญาติจะมารับ ผมก็ตามไปเอาคืนมาอยู่ที่กุฏิ ก็ให้หยุดทำความเพียร พาเดินเล่นชมโน่นชมนี่นานจึงค่อยแก้ได้ เราอย่าไปเป็นผู้รู้ ตัวสติเป็นตัวจุดยืนของนักปฏิบัติ

ตัวสตินี่เป็นจุดยืนของนักปฏิบัติสติเป็นจุดยืนเป็นจุดที่ปลอดภัยที่สุด มันมีอารมณ์หลายอย่างที่มาผ่าน มันจะรู้ก็ตาม มันจะไม่รู้ก็ตาม เรามีสติอยู่ในอิริยาบถการเคลื่อนไหวของเราได้ เป็นวิธีการปฏิบัติขั้นแรกของเรา อย่างบางทีมันรู้ก็ปล่อยให้มันรู้บ้างนิดๆ หน่อยๆ สักชั่วโมงสองชั่วโมงหรือสักวันหนึ่ง แต่กำหนดอยู่เรื่อยในสติปัญญาให้

รู้อยู่ตลอดเวลา คือให้อยู่กับสติ

ทีนี้บางคนมันไม่เป็นอย่างนั้น ไปติดกับความสงบ เขาเรียกว่า *ปัสสัทธิ* คือความสงบไปติดอยู่ในอารมณ์ของความสงบ ความอิ่มไม่อยากฉัน ไม่อยากหลับอยากนอน พอใจในการทำความเพียร เชื่อมั่นในการทำความเพียร เพ่งเล็งไปในการทำความเพียร สงบเย็น สบาย บางทีไปติดอยู่ในอารมณ์ก็มี เพราะฉะนั้นเราไม่ควรไปติดกับอันนั้นเป็นอันขาด การปฏิบัติถ้าเราไปเพ่งจ้องจนแน่นหน้าอก บางคนถึงกับร้องไห้ก็มี

การปฏิบัตินี้ต้องไม่ไปติดทางซ้ายทางขวาให้อยู่ใน *มัชฌิมาปฏิปทา* คือตัวสตินี่แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทา รู้สึกนิ่มละมุนละมัยอ่อนโยน เหมาะเจาะแก่การงานจริงๆ มันไม่อ่อน มันไม่อ่อนแอ มันไม่ตึงเครียด ความอ่อนแอ ความตึงเครียด ความอ่อนแอเขาเรียกว่า *กามสุขัลลิกานุโยค* ความตึงเครียดเขาเรียกว่า *อัตตกิลมถานุโยค* ตึงเครียดเกินไป การทำความเพียรต้องให้มันสนุก ให้มันอ่อนโยนมีสติ

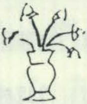
สัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาขณะที่เราไปไหนมาไหน สร้างสติที่มันหยาบให้มันแก่กล้าขึ้น พอตัวความคิดมันเกิดขึ้นมา มันจะรู้ถึงกับว่าเมื่อตัวสติมันแก่กล้าขึ้น ตัวสังขาร คือตัวคิดมันจะหมดลง ๆ ๆ ตัวสติเข้าไปแทนที่ ตัวคิดมันหมดไป ตัวความอยากเป็นอวิชชามันจะหมด มันเลยชนะในตอนนี้ พวกกามาสวะ ภาวาสวะ อวิชชาสวะ กุศล อกุศล มันเห็นแจ้งมันหลุด

จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญที่สุด เหมือนกับไก่ที่มันอยู่ในฟองข้างในของไก่ก็คือ สติ นี่แหละ มันเจาะ มันหลุดออกมาจริงๆ กามาสวะ ภาวาสวะ ในระหว่างจิตใจเทียมหรือฌานที่ ๔ ที่ ๕ เรียกว่า บุพเพนิวาสานุสสติญาณ อาสวักขยญาณ กามาสวะ ภาวาสวะ อวิชชาสวะ วิชาสวะ มันเห็นแจ้งเห็นจริงขึ้นมา มันมีสติ เมื่อสติมันแก่กล้าขึ้นๆ มันหลุด มันหลุดมันพ้นไปจริงๆ ชีวิตของคนเหมือนดังว่า เราโยนแก้วน้ำลงไปเรียกว่าขันธ์ กองรูป กองนาม ขันธ์เมื่อเราโยนมันลงไปแล้วมันแตก

แก้วน้ำมันแตก มันแตกแล้วมันใช้อีกไม่ได้ มันเป็นขันธ์ล้วนๆ มันมีแต่ว่ามันไม่ต่อกันเหมือนกัน ไม่ได้หนีไปไหนไม่ได้หนีไปไหนเลยกับบ้านกับสังคมนี่ รูป รส กลิ่น เสียงยังมีอยู่ มันเป็นศิลปะของชีวิต เป็นชีวิตที่มีอิสระ เป็นชีวิตที่ไม่มัวหมอง เป็นชีวิตที่มีอิสรภาพ เหมือนกับไก่ที่มันเจาะกระเปาะออกมา มันมีอิสรภาพ ท่องไปเที่ยวไปเป็นมุนี เป็นพระมาลัยไม่มีอาลัยอาวรณ์ เป็นมุนีเที่ยวไป เป็นความบริสุทธิ์ เป็นโชคในชีวิต เป็นศิลปะในการครองชีวิต เรื่องชีวิตของคนมันจบ เรียนชีวิตของคนมันจบ เรียนชีวิตเรื่องของธรรมะมันจบ

มันมีอยู่ทุกคนชีวิตอันนี้ เราสามารถที่จะเรียนรู้ได้ทุกคนด้วยการปฏิบัติ ทำอันนี้แหละแต่ว่ามันเป็น มันเป็นการสร้างสติปัฏฐานมีอานิสงส์มาก มีผลอย่างมีอานิสงส์ อย่างมันมีอยู่กับเราทุกคน ทุกคนเป็น ทุกคนเป็นพุทธะ เป็นอริย เป็นสมบัติ เป็นรูปสมบัติ สวรรค์สมบัติ เป็นนิพพานสมบัติ มีสิทธิที่จะเข้าถึงได้ทุกคน ให้เราตั้งอกตั้งใจทำ

แต่ว่าอย่าไปอยากรู้อยากเห็น ทำด้วยศรัทธาอย่าทำด้วยความอยากรู้อยากเห็น แต่ทำเท่านี้แหละให้มันมีสติทำเล่นๆ มันลืมไปเราก็กลับมานั่งทำเล่นๆ ทำไปเรื่อยทำไปด้วยความสมัครใจ ด้วยศรัทธา ไม่ได้ทำด้วยความอยาก มักจะสบาย ถ้าเราทำด้วยความอยากมันจะเกิดอะไรขึ้นหลายอย่าง บางทีมันอยากรู้อยากเห็นบังคับ อย่างอาจารย์ทองล้วนพูดเมื่อเช้าว่า รู้ก่อนเกิดอันนี้มันรู้จริงๆ การศรัทธาคือ ทำด้วยความเชื่อมั่น ว่าเราจะทำนี่ทำดูตอนนี้ เราไม่ต้องไปคิดให้มันเสียเวลา



วิธีการปฏิบัติอันนี้ผมคิดว่ามันเป็น แต่เราไม่ต้องไปวิพากษ์วิจารณ์ ทำดูไปไม่ได้ทำให้มันเกิดความรู้ ทำให้มันเป็น การมีความรู้ก็เป็นอันหนึ่งแต่ว่ามันเป็นชีวิตที่มันเป็น นี่มันเป็นอันหนึ่งกับเราวิญญาณมันเป็นอัตโนมัติ มันไม่ใช่ความรู้นะ ความรู้จะเกิดก็เพราะการได้ยินได้ฟังเท่านั้น แต่

ว่าผมไม่เข้าใจว่าการที่พูดนี่จะทำให้คนเข้าใจ จะทำให้เปลี่ยนได้หรือไม่ผมไม่เข้าใจ ไม่รับรอง แต่ความรู้สึกของผมที่เกิดตัวสติมา มันไม่ได้เกิดเพราะการได้ยินได้ฟัง มันเกิดจากการกระทำการสร้างสติสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้นวิธีจะสร้างสติปัฏฐานนี้ มันเป็นสูตรที่พระพุทธเจ้ารับรองว่าแน่นอน

พวกเราโชคดีที่เกิดมาเป็นมนุษย์สมบัติ หูไม่หนวก ตาไม่บอด ไม่เป็นใบ้บ้าเสียจริต มีสติสัมปชัญญะทุกคน สามารถที่จะเข้าใจได้ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติเป็นของเรา มีอยู่กับเราทุกคน แต่เรายังค้นไม่พบ มันยังมีเปลือกมีอะไรกั้นอยู่มากมาย เมื่อเราสร้างสติให้แก่กล้าขึ้นได้มันค่อยหลุดค่อยผ่านพ้นไป ทำวันนี้ทำไป ๆ ดีกว่าจะไม่ทำเสียเลย ไม่รู้วันนี้ก็ช่างมัน วันหน้ามันอาจรู้ไม่รู้วันหน้าเดือนหน้า ปีหน้าก็อาจจะรู้ได้ ถ้าเราไม่ทำเสียแล้วเราจะไปรู้เมื่อไหร่ เพราะฉะนั้นเราจะทำไปเป็นการลองดู การสร้างสติปัฏฐานทำ

เป็นอาชีพ ให้ทำเป็นอาชีพจนตลอดชีวิต ให้รู้สึกอย่างนั้น ฉะนั้นการเทศน์วันนี้ก็สมควรที่กำหนดให้พูดมา ผมขอจบแค่นี้

บทสรุปโดย *ท่านอาจารย์ทองล้วน*

หลวงพ่อท่านก็ได้ให้โอวาทการเจริญสตินั้น ก็เพื่อให้รู้จักชีวิตของเรานั่นเอง และการเจริญสตินั้น คำว่ามีสติจริงๆนั้นก็หมายถึงว่าเราต้องเข้าไปรู้จริงๆ เราจะทำอะไรต้องเข้าไปรู้สึกตัวจริงๆ เราจับต้องได้จริงๆ มันคล้ายกับว่ากินข้าว มันมีความเชื่อมั่นในตัวเอง กินข้าวแล้วมันก็ต้องอิ่ม มันเห็นอย่างนี้จับต้องได้ทั้งนั้น จึงไม่ใช่เรื่องที่นึกเอาคิดเอา การเห็นธรรมะนั้นเราต้องเห็นจริงๆ ถือว่าเราทำจิตใจให้มันเป็นกลางนั่นเอง เรื่องมีสติดูความเคลื่อนไหวเราก็ดูเฉยๆ ทำจิตให้เป็นกลางๆ เราไม่ต้องไปยินดียินร้ายอะไรมันก็จะเห็นได้ ถ้าเราไปเห็นด้วยความอยากแล้วมันเห็นไม่ได้ มันซ้อน

การเจริญสติยกมือเฉยๆ ยกมือขึ้น ยกมือลงอะไรนี่ก็เหมือนกัน ยกไปเฉยๆ แล้วมันรู้เอง ไม่ต้องว่าเรา เราเข้าไปรู้ พอเรารู้เรานี่ไปซ้อน ยกเฉยๆ มันรู้เองๆ นี่คือปล่อยวางทางจิต เป็นการถอนความรู้สึกเรียกว่าหลุดพ้น อันนี้อาจจะทำยากพูดอาจจะง่ายแต่ว่าเราต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ แล้วมันจะเป็นเองแต่ว่าการฟังนี่เราก็ฟังไว้ แต่อย่าเพิ่งไปอยากอย่าให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่างที่หลวงพ่อท่านเล่าให้ฟังเกี่ยวกับผล เอาผลมาเล่าให้ฟังบ้างแล้วเราจะได้หลักเกณฑ์อย่างนั้นมันไม่ได้ แต่ขอให้ทำอย่างนี้แหละอย่างที่ท่านบอกแล้วว่านี่เป็นสูตรสำเร็จอย่างเราท่องสูตรคูณสองสองเป็นสี่ สามสามเป็นเก้าก็ท่องไปอย่างนี้ ตอนท่องสูตรคูณเราก็ท่องไปท่องทำไมเราก็ไม่รู้ แต่พอครูให้โจทย์เลขมา สองห้าเท่าไหร่ สองห้าเป็นสิบ เราก็ท่องได้ เราก็ทำโจทย์ได้

บทส่งท้าย

บทธรรมะ "สูตรสำเร็จของชีวิต" นี้เคยตีพิมพ์รวมเล่มอยู่ในหนังสือ "สว่างที่กลางใจ" เล่มสอง ซึ่งเล่มที่นำมาตีพิมพ์ใหม่นี้ เป็นเล่มที่กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม–ร้านหนังสือไกวัลย์ เป็นผู้จัดพิมพ์ และโดยที่สำนักพิมพ์มิ่งขวัญได้จัดพิมพ์ผลงานของหลวงพ่อ คำเขียน ออกมาแล้ว ๒ เล่ม เมื่อได้อ่านบทธรรมะชิ้นนี้ จึงเห็นว่าน่าจะนำมาเผยแพร่ในรูปเล่มที่กระทัดรัด และเข้าชุดกับผลงานของหลวงพ่อคำเขียนที่ผ่านมาแล้ว

การเผยแพร่ธรรมะ เป็นสิ่งที่พุทธศาสนิกชนพึงกระทำในโอกาสที่สามารถจะทำได้ สำนักพิมพ์มิ่งขวัญจึงมีเจตจำนงที่จะร่วมสร้างพลังธรรมให้เข้มแข็งในหมู่ชนสืบไป

สำนักพิมพ์มิ่งขวัญ

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นหนึ่งในบรรดาลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ที่ได้เผยแผ่แนวคำสอนออกไป การติดตามรับฟังคำสอนของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณไปพร้อมๆ กับการปฏิบัติธรรม จะทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจแนบแน่นยิ่งขึ้นในภาษาที่หลวงพ่อได้สื่อออกมาจากใจสู่ใจ ยังประโยชน์แก่ผู้ใฝ่ใจศึกษาปฏิบัติภาวนาไม่น้อย ดังเคยพบบุคคลที่ได้อ่านหนังสือของหลวงพ่อแล้วก็ทดลองประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง จนได้รับผลทางจิตใจที่เป็นสุข อันเกิดจากความรู้ความเข้าใจ ถึงภาวะการปล่อยวางมากขึ้น

สูตรสำเร็จของชีวิต
ISBN 974-85443-9-7
9 789748 544397
ราคา 25 บาท